

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

Факультет психологии  
Кафедра прикладной психологии

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ  
ПРЕОДОЛЕНИЯ ВЫУЧЕННОЙ БЕСТОМОЩНОСТИ  
У ЖЕНЩИН МЕНЕДЖЕРОВ

Допущена к защите

Заведующий  
кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись)(фамилия, инициалы)

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2014

г. \_\_\_\_\_  
Защита \_\_\_\_\_ 2014 г.

С отметкой « \_\_\_\_\_ »

Дипломная работа  
студентки 066 группы  
6 курса специальности  
«Психология предпринимательской  
деятельности»  
заочной формы получения  
образования  
\_\_\_\_\_ Петрук  
Виктории Алексеевны  
Научный руководитель —  
старший преподаватель  
\_\_\_\_\_ Кранц  
Илона Иосифовна

Минск, 2014

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ                                                                                                                                  | 3  |
| ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ                                                                              | 8  |
| 1.1 Теоретические и методологические подходы изучения выученной беспомощности                                                             | 8  |
| 1.2 Факторы, инициирующие возникновение выученной беспомощности у женщин менеджеров                                                       | 12 |
| Выводы по главе                                                                                                                           | 16 |
| ГЛАВА 2. РАЗВОД И ПОСТРАЗВОДНАЯ СИТУАЦИЯ КАК ИНИЦИАТОРЫ ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ                                                           | 18 |
| 2.1 Особенности проявления выученной беспомощности у женщин, переживших развод и постразводную ситуацию                                   | 18 |
| 2.2 Методы диагностики выученной беспомощности у женщин, переживших развод и постразводную ситуацию                                       | 20 |
| Выводы по главе                                                                                                                           | 23 |
| ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ У ЖЕНЩИН МЕНЕДЖЕРОВ С ОПЫТОМ ПЕРЕЖИВАНИЯ РАЗВОДА И ПОСТРАЗВОДНОЙ СИТУАЦИИ      | 25 |
| 3.1 Описание выбранных методов                                                                                                            | 25 |
| 3.2 Организация и условия проведения эмпирического исследования                                                                           | 27 |
| 3.3 Анализ полученных результатов                                                                                                         | 27 |
| 3.3.1 Анализ значимость различий между выборками испытуемых переживших развод и ранее не разводившихся по параметру «стиль атрибуции»     | 28 |
| 3.3.2 Анализ значимость различий между выборками испытуемых переживших развод и ранее не разводившихся по параметру «уровень тревожности» | 30 |
| 3.3.3 Анализ значимость различий между выборками испытуемых переживших развод и ранее не разводившихся по параметру «уровень самооценки»  | 33 |
| Выводы по главе                                                                                                                           | 36 |
| ГЛАВА 4. РАЗРАБОТКА СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ                                                                         | 37 |
| 4.1 Пути преодоления выученной беспомощности у женщин менеджеров                                                                          | 37 |
| 4.2 Методологические основания тренинговой деятельности                                                                                   | 38 |

|                                                                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.3 Тренинг преодоления выученной беспомощности                                                               | 41 |
| 4.4 Эффективность тренинговой работы                                                                          | 43 |
| 4.5 Методологические основания психологического просвещения                                                   |    |
| 4.6 Интерактивная лекция                                                                                      |    |
| Выводы по главе                                                                                               | 45 |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>                                                                                             | 46 |
| <b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>                                                                       | 49 |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1</b> Тест на оптимизм Л.М. Рудиной                                                             |    |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2</b> Методика диагностики самооценки уровня тревожности Ч.Д.Спилбергера в адаптации Ю.Л.Ханина |    |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3</b> Методика изучения уровня самооценки притязаний (Т. Дембо, С. Рубинштейн)                  |    |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ 4</b> Таблица первичных данных                                                                  |    |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ 5</b> Результаты опытно-поискового исследования выученной беспомощности                         |    |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ 6</b> Программа тренинга преодоления выученной беспомощности (структура и содержание)           |    |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ 7</b> Библиография программы тренинга                                                           |    |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ 8</b> Отчет об апробации программы тренинга                                                     |    |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ 9</b> Анкеты обратной связи по пройденным тематическим занятиям программы тренинга              |    |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ 10</b> Анкеты оценки эффективности тренинга                                                     |    |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ 11</b> Коллаж                                                                                   |    |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ 12</b> Презентация интерактивной лекции                                                         |    |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ 13</b> Библиография интерактивной лекции                                                        |    |

## ВВЕДЕНИЕ

### Актуальность исследования

Жизненные условия часто сталкивают человека с ситуациями, обладающими повышенной неопределенностью, для которых нет готовых способов решения. Такие ситуации воспринимаются как неподконтрольные, и могут вызвать растерянность, замешательство и беспомощность. Возникший в последние годы интерес к изучению беспомощности связан с ростом неконтролируемых событий и сложных ситуаций в современном обществе.

Так, руководители компаний часто сталкиваются с проблемой: менеджеры перестают проявлять инициативу, проявляют пассивность и равнодушие к успехам коллег, апатично ожидают распоряжений от руководства, демонстрируя при этом один тип управленческого поведения – неспособность принимать самостоятельные решения и нежелание брать ответственность на себя. Такое поведение порождает атмосферу профессиональной беспомощности. Вследствие этого изменяется профессиональная мотивация менеджеров, снижается их профессиональная активность, наблюдается разочарование в профессии, что провоцирует деструктивные изменения профессиональной направленности личности менеджера, то есть выученную беспомощность [10, с.3].

*Выученная беспомощность* – это психологическое состояние, возникающее у человека после достаточно длительного негативного воздействия, избежать которого не удается [10, с.3].

Свое официальное начало и дальнейшее развитие теория выученной беспомощности получила в зарубежной психологии (М.Селигман, С.Майер, Л.Абрамсон, К.Петерсон, Д.Хирото, Х.Хекхаузен и др.) [2, с.3]. Она объясняет, почему многие люди, сталкиваясь с трудностями, предпочитают бездействовать. М.Селигман – создатель данной теории – экспериментально выявил, что выученная беспомощность возникает в результате многократного повторения ситуаций, в которых человек не может контролировать происходящее и не в силах что-либо изменить. Он сделал вывод, что выученную беспомощность вызывают не сами по себе неприятные события, а опыт неподконтрольности этих событий. Если опыт повторяется, то даже энергичный, предприимчивый человек становится инертным. [17]

Основное свойство выученной беспомощности – тенденция к распространению. Она начинает пускать метастазы и проявляется в других ситуациях. И то, что раньше казалось легким, воспринимается как неподъемный груз – человек не пытается решить даже разрешимые задачи: ведь он уже не раз убеждался, что от его усилий ничего не зависит. [17]

В отечественной психологии изучались близкие к беспомощности по своей природе явления, такие как стресс, фрустрация, неудача, депрессия, ригидность, «отказ от поиска», но сама беспомощность оставалась неизученной до конца XX века. [38, с.4]

В 90-е гг. было предложено рассмотрение беспомощности не только как состояния (Н.А. Батури́н, И.В. Девятковская, В.С. Ротенберг, В.Г. Ромек), но и как устойчивого специфического образования личностного уровня, включающее в себя сочетание определенных личностных особенностей, пессимистического атрибутивного стиля и устойчивых невротических нарушений, которое получило название *личностной беспомощности* (Н.А.Батури́н, Д.А. Циринг). [2, с.3]

Феномен выученной беспомощности в онтогенезе личности изучался Д.А.Циринг (2001) [39]. Проявления личностной беспомощности, обусловленные половыми различиями, представлены в работах В. Левис, Н.А.Батури́на, Д.А.Циринг [38, 39]. Е.В.Забелина исследовала феномен беспомощности в структуре интегральной индивидуальности подростка (2009) [12]. Е.С.Давыдова посвятила свою работу изучению взаимосвязи беспомощности и ведущей активности в структуре интегральной индивидуальности (2010) [9]. Мотивационный компонент личностной беспомощности на разных возрастных этапах во взаимодействии с ведущим видом деятельности изучался Е.В. Веденеевой (2009) [2].

Однако в психологии осталась почти не изучена беспомощность, вызванная *обстоятельствами профессиональной деятельности*, за исключением работы И.В.Девятковской, которая описала психологические особенности выученной беспомощности учителей (2006) [10]. Также мало изучена беспомощность, вызванная естественными *сложными жизненными обстоятельствами*, за исключением работ В.В.Шиповской, которые посвящены изучению особенностей проявления личностной беспомощности в ситуации осложнённой беременности [40, 41]. Недостаточно изучено и *влияние индивидуальных особенностей личности* на развитие выученной беспомощности. Существуют определённые противоречия между данными о выученной беспомощности, вызванной в лабораторных условиях и возникшей в результате реальных сложных жизненных ситуаций. Трудность в исследовании беспомощности заключается ещё и в *отсутствии методик*, позволяющих напрямую выявлять феномен беспомощности в целом, либо вызванную тем или иными сложными жизненными событиями. А те методики диагностики беспомощности, которые применяются в зарубежной психологии, не адаптированы для наших условий жизни, либо модифицированы настолько, что утрачивают смысл оригинала.

Проблема беспомощности затрагивает многие сферы жизнедеятельности современного человека, имеет очень широкое распространение: в учебе, политике, спорте, и особенно ярко проявляется в профессиональной деятельности. Поэтому изучение данной проблемы представляет большую практическую значимость для разработки средств преодоления беспомощности.

В данной работе мы подробно рассмотрим влияние беспомощности, вызванной пережитыми *сложными жизненными обстоятельствами*, такими как *развод и постразводная ситуация*, на профессиональную деятельность. Ведь травма от пережитого события порой оказывается настолько велика, что, даже спустя многие годы после развода человек, оказавшийся в сложной ситуации, пусть даже и не столь

тяжёлой, как распад семьи, вероятней всего снова будет испытывать чувства безысходности, бессилия, страха и отчаяния. И чем тяжелее переживались сам развод и постразводная ситуация, тем более вероятно проявление выученной беспомощности в последующих сложных жизненных ситуациях.

Также мы рассмотрим влияние беспомощности, вызванной спецификой профессиональной деятельности менеджеров в контексте руководителей низшего и среднего звена, которые в силу специфичности своей профессии обязаны руководить определённым подразделением сотрудников, но, при этом, и сами являются подчинёнными, так как над ними всегда находится вышестоящий менеджер, либо руководитель компании. Требования к менеджерам низшего звена не менее жесткие, чем к топ-менеджерам, а в некоторых случаях – даже строже. Связано это с тем, что работа менеджеров низшего и среднего звена более динамичная и стрессовая, чем у высшего руководства. От младших менеджеров требуется полная отдача, мобильность и способность справляться с огромными объемами работы. [14, с.66]

Боле того, в нашей работе речь пойдёт именно о женщинах-менеджерах, так как в отличие от мужчин, понимающих под карьерой престижные и перспективные должности и рассматривающих её как продвижение по службе, преуспевание, женщины воспринимают карьеру как личный рост, как самореализацию [42, с.61]. А это, в свою очередь, обуславливает различия специфики проявления выученной беспомощности у женщин и мужчин. Если, в вышеизложенному добавить свойственную женщинам эмоциональность и столкновение их роли руководителя на работе и исполнителя дома, придающее дополнительное напряжение их психике, то становится очевидной актуальность отдельного рассмотрение вышеизложенной проблемы выученной беспомощности в женском аспекте.

Актуальность данного исследования связана также с разработкой комплекса диагностических, профилактических и коррекционных мероприятий. Поскольку, часто маскируясь под другие состояния (депрессию, апатию, эмоциональное выгорание), беспомощность затрагивает глубинные пласты личности и, сильно подрывая здоровье, затрудняет взаимодействие личности со средой [40, с.2] сказываясь, в том числе, и на профессиональной деятельности.

В качестве теоретической основы послужили идеи *относительной устойчивости выученной беспомощности* Ф. Финхама, М. Бёрнса и М. Селигмана, и утверждение М.Бёрнса и М. Селигмана о том, что *беспомощность остаётся на всю жизнь*.

### **Цель исследования:**

Выявить психологические особенности, а также разработать и апробировать комплексный проект по преодолению выученной беспомощности профессиональной деятельности женщин-менеджеров низшего и среднего звена.

### **Задачи исследования:**

1. Провести анализ теоретико-методологических подходов к изучению феномена выученной беспомощности в целом и её проявления у женщин-менеджеров частности
2. Проанализировать влияние выученной беспомощности на личностные характеристики женщин-менеджеров низшего и среднего звена
3. По результатам диагностического исследования выученной беспомощности двух групп женщин – переживших травмирующие жизненные обстоятельства (развод) и не имеющих такого опыта – выявить особенности стилей атрибуции, уровня тревожности и уровня самооценки испытуемых.
4. Разработать, обосновать и апробировать эффективность комплексного проекта по преодолению выученной беспомощности профессиональной деятельности женщин-менеджеров низшего и среднего звена.

### **Объект исследования:**

Выученная беспомощность, проявляющаяся в деструкции профессиональной деятельности и личностных характеристик у женщин-менеджеров.

### **Предмет исследования:**

Способы формирования оптимистического стиля атрибуции, мотивации достижения успеха, высокой самооценки и уверенности в себе как стратегии преодоления выученной беспомощности у женщин-менеджеров низшего и среднего звена

### **Гипотезы:**

Синдром выученной беспомощности в большей степени свойственен женщинам-менеджерам, пережившим травмирующие жизненные обстоятельства, такие как развод и постразводная ситуация, чем женщинам, которые не имеют подобного опыта

- Выученная беспомощность является деструктивным изменением профессиональной направленности деятельности женщин-руководителей низшего и среднего звена, характеризующееся нарушением мотивации достижения, пессимистическим стилем атрибуции и неуверенностью в себе

- Синдром выученной беспомощности в профессиональной деятельности преодолевается в результате осуществления психологического комплексного проекта

### **Методологическая основа:**

Теория приобретённой беспомощности М. Селигмана; концепции атрибутивных стилей поведения (М. Селигман, Д. Хирото, Х. Хекхаузен и др.); теоретические положения о выученной беспомощности (Н.А. Батулин, Д.А. Циринг, И.В.Девятковская, В.Г.Ромек и др.); модель социально-психологического тренинга бихевиористской ориентации (А.Лазарус, С.Розе, А.Ланге, Р.Макфалл и др.)

### **Методы исследования:**

- аналитические (теоретический анализ научной психологической литературы);
- эмпирические (диагностические методы): методика диагностики оптимизма как атрибутивного стиля «Тест на оптимизм» Л.М. Рудиной; шкалы определения личностной тревожности методики диагностики самооценки уровня тревожности Ч.Д.Спилберга (адаптация Ю.Л.Ханина); методика изучения уровня самооценки и притязаний Т.Дембо (модификация С.Я.Рубинштейн);
- количественные (статистические методы): описательная статистика, оценка значимости различий выборок (U-критерий Манна-Уитни), корреляционный анализ (гамма G).

### **Практическая (социальная) значимость полученных результатов:**

Теоретический материал, полученный в результате исследования, позволит уточнить и расширить имеющиеся в психологии данные о феномене выученной беспомощности и его влиянии на поведение женщин, занимающих средние руководящие должности. Результаты исследования могут быть полезными в психологии управления для определения факторов возникновения выученной беспомощности у сотрудников компаний.

Так же результаты исследования могут быть полезными для оказания целенаправленной психологической помощи женщинам, оказавшимся в сложной жизненной ситуации, такой как развод, тяжело переживающим постразводную ситуацию и страдающим от выученной беспомощности, в коррекционной и психотерапевтической работе с ними.

Практическая значимость работы состоит в разработке комплекса диагностического материала выученной беспомощности, а также в разработке и апробации программы тренинга, который может применяться в сфере бизнеса (и не только) в целях преодоления и профилактики профессионально обусловленной выученной беспомощности.